



新冠病毒

更新于 2020 年 6 月 6 日

自我保护法



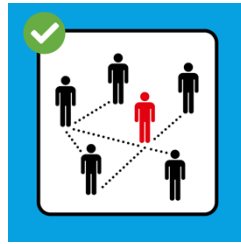
信息介绍

新冠病毒须知以及卫生和行为规范。

现在务请遵守新规则：



出现症状时请立即接受检测并呆在家中。



为便于追踪，请尽量提供联系信息。



如果检测结果呈阳性：隔离 (针对有症状人员)。
若与检测结果呈阳性的人员有过接触：隔离 (针对密接人员)。

请继续遵守卫生和行为规范，因为这种新冠病毒不应再次蔓延。



保持距离



建议：如果不能保持安全距离，请佩戴口罩。



彻底清洗双手。



避免握手。



咳嗽及打喷嚏时请用纸巾或胳膊肘遮挡。



仅在事先通过电话登记后才去医生诊所或急救中心。



应尽量继续在家办公。

有关新冠病毒的常见问题和解答

自 6 月 6 日起，另有一批营业单位和组织机构重新开放，允许举办最多达 300 人参加的活动。前提条件是要采取保护措施。如果发生紧密接触，则须收集联系信息。只有这样，才能在出现新的感染者时确保可追溯性。涉及的所有参与各方，这里包括组织者和主办方、参加者、雇员、顾客、老师、学生、学习人员、运动员和教练员都还须继续能够遵守卫生和行为规范。

请继续遵守卫生和行为规范，因为新冠病毒不应再次蔓延。

感染与风险

这些卫生和行为规范为何如此重要？

我们遇到的是一种新型病毒，人类对它还没有免疫(抵抗力)，它可能会感染很多人并出现多种病症，因此，我们必须尽可能延缓这种新型病毒的蔓延速度。

特别是那些易感人群可能会因此患上重病，所以，我们必须保护他们。

这个人群中包括：

- 65 岁以上的老人
- 患有以下疾病或接受以下疗法的成年人：
 - 高血压，
 - 慢性呼吸系统疾病，
 - 糖尿病，
 - 会削弱免疫系统的疾病和疗法，
 - 心血管疾病以及
 - 癌症

或者：

- 严重肥胖者 (BMI 指数达到或超过 40 的肥胖者)。

如果您不确定自己是否属于易感人群，请与您的医生联系。

如果我们都遵守卫生和行为规范，将有助于更好地保护这类人群，并让我们的医疗机构能够继续为重病患者提供良好的治疗条件，因为急救中心的床位和呼吸机的数量是有限的。

您的年龄在 65 岁以上，或者患有上列某种疾病？

若是，则适用以下措施：

- 只有当您严格遵守卫生和行为规范时，您才能出门。请避开人多的地方 (如火车站、公交工具) 以及高峰时段 (如周六出门购物，在上下班时段使用交通工具)
- 避免不必要的接触，遵守与他人之间的安全距离 (至少两米)。
- 尽量请朋友或邻居帮您购物，或在网上或通过电话订购。有许多不同的组织、还有社区或互联网上的商家都提供各种帮助。
- 请首选电话、Skype 或类似的工具来进行商务和私人交流。

如果您必须去就医，请使用您自己的汽车或骑自行车或步行，如果没有这些可能性，请乘坐出租车出行。请至少与他人保持两米的距离，并遵守卫生规则。**建议：如果不能保持距离，便应佩戴口罩。**

如果您是雇员，且因患有某种疾病而属于易感人群，则您的雇主负有保护您的义务。

有用的信息可通过 Unia Schweiz 获得：您在工作岗位上享有的权利

<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

您的身体是否出现了一种或多种症状，如咳嗽 (大多为干咳)、喉咙痛、呼吸急促、发烧、有发烧感、肌肉疼痛或突然丧失嗅觉和/或味觉？若是，请立即致电您的医生或一家医院，即便是在周末。请在电话中描述您的症状，并说明您属于易感人群。

新冠病毒是如何传播的？

新冠病毒主要通过密切和长时间接触来传播：比如在 2 米的距离以内与一位由新冠病毒引起的疾病患者接触。

传播途径如下：

- 通过**飞沫和体液**：如果患者**打喷嚏或咳嗽**，病毒会直接到达他人的鼻腔、口腔或眼睛的粘膜。
- 通过**双手**：打喷嚏或咳嗽时所产生的飞沫有传染性，并会落到手上。或者，如果用手触摸了一个被病毒污染的表面，然后再触摸口鼻或眼睛，也会受到感染。

何时具有传染性？

请注意，那些因受到新冠病毒感染而致病的患者在很长时间内都具有传染性，具体为：

- 早在出现症状的**前一天** – 也即在发现自己已受感染之前。
- **处于发病期间的患者的传染性特别强。**
- **传染性一直延续到患者感觉已经恢复健康之后的 48 小时。**因此，请继续与他人保持距离并经常用肥皂洗手。

人人都要在公共场所戴口罩吗？

不，我们不建议健康人在公共场所戴口罩，因为这不足以保护他们免受新冠病毒感染。**除非在不能保证安全距离之时。**

相反，口罩能够预防已受感染者再把病毒传染给他人。

如果您不能与他人保持 2 米的距离，我们建议您戴口罩。乘坐公交工具时，我们强烈建议您戴口罩。

如果您接受某种服务，而该行业的保护方案中规定要戴口罩，则您必须戴口罩。

无论如何，请继续恪守距离和卫生规则。

允许祖父母或外祖父母照顾孙子女或外孙子女吗？

65岁以上的人士属于易感人群，必须得到特别保护。而祖父母和外祖父母常常属于此类人群。最终应由祖父母和外祖父母自行决定，是否想照顾自己的孙子女或外孙子女。

无论如何，我们建议祖父母和外祖父母们：

- 遵守卫生和行为规范，比如勤洗手，不与孩子们共用饮料杯，并与父母们保持距离。
- 避开人群聚集的地方，比如火车站或高峰时段的公交工具。

如果您或孩子生病，哪怕只是轻度症状，也不要去看孩子。

症状、诊断和治疗

由新冠病毒引起的疾病患者的身体会出现哪些症状？

常见症状有：

- 咳嗽 (大多是干咳)
- 喉咙痛
- 呼吸急促
- 发烧，有发烧之感
- 肌肉疼痛
- 突然丧失嗅觉和/或味觉

罕见症状有：

- 头痛
- 肠胃不适
- 结膜炎
- 流鼻涕

出现的症状各有不同，程度也可能很轻。同样会出现诸如肺炎等并发症。

如果您身体出现一种或多种此类常见症状，说明您可能已经感染了新冠病毒。

此情形下，请：

- 呆在家中。
- 接受新冠病毒自检 (请参见下一个问题中的网络链接) 或致电您的医生。尽可能认真回答在线检测或电话中提出的所有问题。最后，您会得到行动建议，并在必要时接受检测。
- 阅读《隔离》指令 (针对有症状人员) (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) 并始终恪守其中的规定。

如果您已年逾 65 岁或身患某种疾病，在出现某一种或多种常见症状时，务请致电医生。即便遇到周末也要这样做。

如果您不知道该怎么办？

请浏览 <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>，并在回答了少量提问后按照联邦公共卫生局建议的操作步骤进行新冠病毒自检 (德语、法语、意大利语和英语)。

在 Waadt 州的网站 <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> 下以 8 种语言公布了新冠病毒自检程序说明。

但是，新冠病毒自检不能取代专业的医疗咨询、诊断或治疗。在自检说明中描述的症状也可能会与其他疾病一同出现，这时需要采取不同的措施。

如果某些明显的症状越来越加重或使您感到忧心，务请咨询医生。

如何对新冠疾病患者进行治疗？

治疗仅限于缓解症状。为了保护他人，会将患者隔离。病情严重时，通常需要在重症监护室内对患者进行治疗。可能需要进行人工呼吸。

您有某种与新冠病毒无关的不适、生病之感或症状吗？

如果出现与新冠病毒无关的不适、疾病和症状，依然必须加以重视并接受治疗，请求助，且不要拖延太久：致电医生。

其他规定

我必须在火车、公共汽车或电车上戴口罩吗？

如果公交工具上的乘客不多，便无需戴口罩。但在高峰时段 – 或当您无法与他人保持 2 米的距离时 – 便应该戴上口罩。如果您能在高峰时段避开公交工具，那就更好了。

运输公司 SBB 和 Postauto 为整个行业制定了保护方案。

请在乘坐公交工具时也顾及其他乘客的需求，并注意做到：

- 在车站、柜台前和售票机前与他人保持足够的距离
- 在车内尽量分开入座或站立，以免出现人群扎堆现象
- 下车时注意排队，以及与前后乘客保留足够的距离

允许多少人聚集？

在公共场所、人行道和公园里，最多允许 30 个人聚会。但是，此时也要与他人保持 2 米的距离，并遵守卫生和行为规范。距离规则不适用于家庭或合住人员。

如果聚会人数超过 30 人，警察可以给每个参与者开具罚单。

从 6 月 6 日起，最多可举行不超过 300 人的公共和私人活动。这些活动包括：家庭活动、交易会、音乐会、戏剧表演、电影放映以及政治和民间社团集会。根据活动形式，必须制定保护方案或开具参加者名单。在活动期间也要与他人保持 2 米的距离，并应遵守卫生和行为规范。

私人活动不需要制定保护方案。但是，组织者必须保留一份参与者名单，其中包含他们的联系信息(名字、姓氏、电话号码)。

请注意：

- 与在狭小或通风不良的室内场所举办的活动相比，在户外举办的活动带来的传染风险更小。但是，无论如何，您首先应对每次参加活动的后果自行负责。因此，请勿参加多个不同的活动，这会影响到与您接触过的人的追踪。
- 活动期间请与他人保持 2 米的距离，并遵守卫生和行为规范。因为如果某一新冠病毒感染者也参加了您参加的活动，则您可以通过恪守规则来避免采取隔离措施(针对密接人员)。

预计直到 2020 年 8 月 31 日，不允许举办参加人数超过 1000 人的大型活动。

去某一餐饮机构就餐时的注意事项有哪些？

必须坐下就餐。

允许您参加大型社团的聚餐活动，但必须满足以下前提条件：

- 社团成员相互认识，以便在必要时可以追踪密接人员，
- 至少其中一人必须留下他的联系方式。

请在活动期间始终遵守该餐饮机构的规定。

如果新感染者人数不降反升，该怎么办？

这取决于情况的发展。如果新的感染人数再次增加，联邦议会将推迟计划的解禁步骤的实施，或将收回部分已经解除的禁令。随后还须调整保护方案。

求助

如果医院里既没人说也没人懂我的语言，那我该怎么办？

请从一开始就询问医院是否提供口译服务。某些机构也提供电话口译服务。如果有专业口译员相助，那您就不必为方便交流携带您的亲戚作为口译员一起去医院，以防止他们受到感染。如果您需要接受治疗，您有权在与医护人员交流时得到相互理解。

您是否必须宅在家中并需要食品和药品？ 或者，您愿意帮助他人？

请环顾街坊邻里：

- 您可以向某人寻求帮助？
- 还是可以给某人提供帮助？

其他可能性：

- 请与您所在的社区或城市行政管理部门联系
- 利用 App «Five up»
- 通过 www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

在此，依然必须始终遵循和恪守卫生和行为规范。

您心中有烦恼或需要与他人交谈吗？

请参考以下资讯：

- 网站：www.dureschnufe.ch / www.santepsi.ch / www.salutepsi.ch
- 咨询电话：143 (援手)

您在家中是否感觉受到威胁？您是否需要寻求帮助或保护？

- 有关在全瑞士境内适用的匿名咨询和保护事宜，请通过网站：www.opferhilfe-schweiz.ch/ / www.aide-aux-victimes.ch/ / www.aiuto-alle-vittime.ch 上公布的联系电话和电子邮件地址了解。
- 在**紧急情况**下请拨打报警电话：**117**

其他重要电话号码如下：

- **急救电话 (门诊) 144**：这是全天候 24 小时热线电话，适用于全瑞士境内的各种医疗急救情况。
- 有关新冠病毒的**热线电话**：拨打 **058 463 00 00** 可以询问有关新冠病毒的各种问题。
- **HEKS/EPER 的新冠帮助热线用 10 种语言** (阿尔巴尼亚语 / 阿拉伯语 / 波斯尼亚语-塞尔维亚语-克罗地亚语 / 库尔德语 / 波斯语，达里语 / 葡萄牙语 / 西班牙语 / 泰米尔语 / 提格里尼亚语 / 土耳其语) 为民服务：**拨打 0800 266 785** 可以了解瑞士新冠疫情现状以及可以获得的帮助。更多信息请浏览：<https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **如果您没有家庭医生**：可以拨打 **0844 844 911 24** 联系 **Medgate**，该远程医疗中心全天候 24/7/365 竭诚为您服务。

复工

联邦议会还建议，如果可能的话，尽量在家中办公，这也是为了避免交通工具上出现载客高峰。但是，您是否以及何时返回工作岗位，由您的雇主决定。

如果您是从业人员，且因患有某种疾病而属于易感人群，则您的雇主有义务保护您。



通过新冠病毒检测和接触者追踪斩断传染链。

为何这两项措施如此重要。

为使人们能够尽量恢复“正常”生活，所有出现疾病症状的人都应立即接受新冠病毒检测，哪怕症状轻微。除了检测外，所有(例如到访过餐厅的)人员都应提供其可追溯的联系方式，这一点很重要。因为目前仍然感到身体健康的受感染者可能已经具有了传染性。通过检测和接触者追踪可以斩断传染链。

一旦检测结果呈阳性，便会开始追踪接触者。

- 州主管部门会与受感染者一起追踪与其有密切接触的人员。
- 主管部门将通知密接人员可能存在的感染风险以及有待采取的措施。
- 即使这些人没有症状，也须接受隔离(针对密接人员)。隔离期限为与受感染者最后一次接触后的十天。
- 如果在此期间没有确证感染，主管部门便会取消隔离令。

当某一被主管部门追踪到的人员身上已经出现病症时。

- 此人必须立即接受隔离(针对有症状人员)，并需接受新冠病毒检测。
- 如果新冠病毒检测结果呈阳性，将由主管部门进行接触者追踪。

当某一位接受隔离者在隔离(针对密接人员)期间出现病症时。

- 必须立即将此入隔离(针对有症状人员)，且
- 对他进行新冠病毒检测。
- 如果检测结果呈阳性，将由主管部门开展接触者追踪。
- 因为此人已在接受隔离，因此，即便有的话，与他发生接触的人也只有少量。通过隔离已经中断了传染链。

接触者追踪应用软件«Contact-Tracing-App SwissCovid»

为了遏制新冠病毒的传播，BAG 很快将启动一个 App，该应用软件会通知与该患者有密切接触但并不认识他本人的人。保护此软件用户的隐私是我们的首要任务，因此不会将个人数据集中存储。

我们以这种方式进行自我保护。

联邦议会

什么是新冠病毒？

什么是 SARS-CoV-2 和 COVID-19？

由于中国中部城市武汉出现了大量异常的肺炎患者，于是中国于 2019 年年底发现了新型冠状病毒。该病毒被冠名为 SARS-CoV-2，与《中东呼吸综合症》MERS 及《严重急性呼吸综合症》SARS 的病原体属于同一家族。

世界卫生组织 (WHO) 于 2020 年 2 月 11 日将由新冠病毒引起的疾病称为：COVID-19，即《coronavirus disease 2019》的简称，德文为 Coronavirus-Krankheit 2019。

目前的认知表明，动物将该病毒传播给人类，现在，它正在人与人之间传播。原产地可能是武汉市内的一个鱼类和动物市场，中国政府现已关闭了该市场。

更多信息请参见：

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(德语，法语，意大利语，英语)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH